



KANTAERA® - ON TOUR
am 05. März 2016
von 11:00 - 13:00

in ZELL am Harmersbach

Schwarzwaldhalle
(Ortsteil: Unterharmersbach)
Rebhalde 7, 77736 Zell am Harmersbach

*KANTAERA® ist ein **Cardio-Workout**, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische **Kampfkunst-Techniken** und **einfachste Aerobic-Elemente** miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die **Herz-Kreislauf- Leistungsfähigkeit**, die **Muskelkraftausdauer** und die **Koordination**.*

*Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate und Taekwondo haben. Die **Bewegungspräzision** und die **Bewegungskontrolle**, also gelenkschonende Übungsausführung, werden hierbei besonders betont. Durch fließende Übergänge und durch die **geringe Belastung der Gelenke** ist KANTAERA® für **alle Altersgruppen** und auch für **Einsteiger** sehr gut geeignet.*

Anmeldung unter info@kantaera.com

Dein KANTAERA® - Team